

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ  
ТА БЕЗПЕКИ**

**Кафедра загальної та соціальної психології**

**Кваліфікаційна робота на тему:  
ШЛЯХИ АКТИВІЗАЦІЇ ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСУ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ХОДІ ВИКОНАННЯ НИМИ  
СЛУЖБОВИХ ОБОВ'ЯЗКІВ**

**кваліфікаційна робота**

здобувачки першого (бакалаврського)  
рівня вищої освіти  
денної форми здобуття освіти  
спеціальності 053 «Психологія»  
**Ангеліни ГОЛЯК**

**Науковий керівник:**

завідувач кафедри загальної та  
соціальної психології,  
д.псих.н., професор  
**Зоряна КОВАЛЬЧУК**

**Рецензент:**

професор кафедри практичної  
психології, доктор психологічних наук,  
доцент  
**Євген КАРПЕНКО**

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«   » \_\_\_\_\_ 2026 р., протокол № \_\_\_\_\_

Завідувач кафедри загальної та соціальної психології  
доктор психологічних наук, професор  
\_\_\_\_\_ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

## АНОТАЦІЯ

### **Голяк Ангеліна. Шляхи активізації особистісного ресурсу військовослужбовців в ході виконання ними службових обов'язків**

У кваліфікаційній роботі досліджено шляхи активізації особистісного ресурсу військовослужбовців у процесі виконання ними службових обов'язків в умовах підвищеного психоемоційного навантаження та бойового стресу. Здійснено теоретичний аналіз поняття особистісного ресурсу, його структури та функціонування в екстремальних умовах професійної діяльності. Розкрито роль внутрішніх психологічних ресурсів у забезпеченні адаптації, психологічної стійкості та ефективного виконання службових завдань військовослужбовцями.

Проведено емпіричне дослідження з метою виявлення особливостей особистісного ресурсу військовослужбовців та визначення психологічних чинників його активізації в умовах службової діяльності. За результатами дослідження встановлено, що рівень особистісного ресурсу пов'язаний зі здатністю військовослужбовців до подолання стресу, саморегуляції та збереження психологічної стійкості. Обґрунтовано значущість розвитку резильєнтності як одного з ключових напрямів активізації особистісного ресурсу в умовах виконання службових обов'язків.

**Ключові слова:** особистісний ресурс, активізація ресурсу, військовослужбовці, резильєнтність, бойовий стрес, психологічна стійкість, службова діяльність.

## ABSTRACT

### **Holiak Anhelina. Ways of Activating the Personal Resource of Servicemen in the Course of Performing Their Official Duties**

The qualification paper examines the ways of activating the personal resource of servicemen in the course of performing their official duties under conditions of increased psycho-emotional load and combat stress. A theoretical analysis of the concept of personal resource, its structure, and functioning in extreme professional conditions is conducted. The role of internal psychological resources in ensuring adaptation, psychological stability, and effective performance of official duties by servicemen is revealed.

An empirical study was carried out to identify the characteristics of the personal resource of servicemen and to determine psychological factors contributing to its activation during service activities. The results indicate that the level of personal resource is associated with the ability of servicemen to cope with stress, self-regulation, and maintain psychological stability. The significance of developing resilience as one of the key directions for activating personal resources in the performance of official duties is substantiated.

**Key words:** personal resource, resource activation, servicemen, resilience, combat stress, psychological stability, service activity.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПРОЦЕСІ ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВИХ ОБОВ’ЯЗКІВ.....	7
1.1. Поняття особистісного ресурсу у психології та його значення у професійній діяльності військовослужбовців.....	7
1.2. Бойовий стрес як чинник виснаження та трансформації особистісних ресурсів військовослужбовців.....	10
1.3. Резильєнтність, життєстійкість і стресостійкість як ключові складові особистісного ресурсу військовослужбовців.....	14
Висновки до першого розділу.....	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСУ ТА БОЙОВОГО СТРЕСУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	20
2.1. Організація, методи та вибірка емпіричного дослідження.....	20
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження бойового стресу, стресостійкості та резильєнтності військовослужбовців.....	26
2.3. Шляхи активізації особистісного ресурсу військовослужбовців у ході виконання ними службових обов’язків.....	36
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	46
ДОДАТКИ.....	55

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Професійна діяльність військовослужбовців у сучасних умовах ведення бойових дій пов'язана з високим рівнем психоемоційного навантаження, що зумовлює необхідність дослідження особистісного ресурсу як ключового чинника адаптації та ефективності виконання службових обов'язків. Особистісний ресурс військовослужбовця визначає здатність ефективно протистояти стресогенним чинникам, підтримувати психічне здоров'я, стабільність емоційної сфери та когнітивних процесів, а також відновлювати внутрішні резерви у складних життєвих і професійних ситуаціях [16; 58]. Актуальність дослідження полягає у необхідності науково обґрунтованих шляхів активізації особистісного ресурсу, що дозволяє не лише попереджати психоемоційне виснаження, а й підвищувати стресостійкість та резильєнтність військовослужбовців [7; 23; 24].

Низка сучасних науковців підкреслюють значення ресурсного підходу у психології військової діяльності. Так, О. Апальков розглядає психічну поведінку військовослужбовця в умовах полону, акцентуючи на механізмах внутрішньої мобілізації ресурсів [1]. О. Блінов аналізує прояви бойового стресу та його вплив на психіку військовослужбовців, наголошуючи на необхідності оцінки стресостійкості та резильєнтності [2; 3; 4; 5]. М. Шляхова визначає особистісні ресурси військовослужбовців як чинник подолання складних життєвих ситуацій, що є ключовим для підтримки професійної ефективності [58]. Інші дослідники, підкреслюють вплив бойового стресу на трансформацію особистісних ресурсів та роль життєстійкості, резильєнтності і стресостійкості у професійній діяльності військовослужбовців [7; 23; 24; 28; 55; 56].

Незважаючи на значну кількість наукових розвідок, присвячених вивченню особистісного ресурсу та механізмів протидії бойовому стресу, питання активізації ресурсного потенціалу військовослужбовців під час

виконання ними службових обов'язків ще потребує детального дослідження, що визначає актуальність обраної теми.

**Об'єкт дослідження:** особистісний ресурс військовослужбовців під час виконання службових обов'язків.

**Предмет дослідження:** шляхи активізації особистісного ресурсу військовослужбовців та вплив бойового стресу на його структуру і динаміку.

**Мета дослідження:** теоретично та емпірично дослідити особистісний ресурс військовослужбовців, визначити закономірності його виснаження та мобілізації під впливом бойового стресу та конкретизувати шляхи активізації ресурсу у процесі виконання службових обов'язків.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до поняття особистісного ресурсу у психології та визначити його значення у професійній діяльності військовослужбовців.

2. Вивчити природу та вплив бойового стресу на виснаження і трансформацію особистісних ресурсів військовослужбовців, визначити механізми його деструктивної та мобілізаційної дії.

3. Розглянути резильєнтність, життєстійкість та стресостійкість як ключові складові особистісного ресурсу військовослужбовців та визначити їхню роль у підтримці психологічної стійкості та ефективності професійної діяльності.

4. Емпірично дослідити особливості особистісних ресурсів військовослужбовців.

5. Конкретизувати шляхи активізації особистісного ресурсу військовослужбовців у ході виконання ними службових обов'язків.

**Гіпотези дослідження:** ймовірно, що серед військовослужбовців спостерігатиметься дисбаланс між стресовим навантаженням і ресурсами особистості, загальна тенденція до підвищеного психоемоційного навантаження, що проявлятиметься у високих показниках бойового стресу й низькій самооцінці здатності справлятися зі стресом. Позитивні особистісні

ресурси військовослужбовців (резильєнтність та стресостійкість) тісно пов'язані між собою і ослаблюються під впливом сильного бойового стресу, що важливо враховувати при конкретизації шляхів активізації особистісного ресурсу військовослужбовців у ході виконання ними службових обов'язків [7; 23; 58].

**Теоретико-методологічна основа дослідження:** формування особистісного ресурсу військовослужбовців розглядається на основі ресурсного та стрес-орієнтованого підходів у психології, моделей резильєнтності та психоемоційної стійкості, сучасних концепцій бойового стресу та посттравматичних наслідків [1; 3; 4; 7; 23; 58].

**Методи та методики дослідження:** у дослідженні було використано комплекс взаємодоповнюючих методів.

**Теоретичні методи:** аналіз науково-методичної літератури, систематизація та узагальнення даних, порівняльний аналіз підходів до оцінки особистісного ресурсу військовослужбовців.

**Емпіричні методи:**

1. Опитувальник бойового стресу О. А. Блінова (ОБСБ) [5].
2. Тест самооцінки стресостійкості (С. Коухен - Г. Віллансон) [34].
3. Методика «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона» (CD-RISC-10).

**Методи математичної статистики:** відсотковий аналіз, кореляційний аналіз Пірсона.

**Вибірка дослідження:** дослідницьку вибірку становили 50 військовослужбовців Збройних Сил України, більшість із яких мали досвід участі в бойових діях від 1 до 3 років та виконують службові обов'язки у військових частинах м. Львова та Львівської області.

**Наукова (теоретична) новизна:** у дослідженні вперше здійснено комплексний аналіз особистісного ресурсу військовослужбовців у контексті бойового стресу та професійної діяльності. Встановлено взаємозв'язок між рівнем бойового стресу, резильєнтністю, життєстійкістю та стресостійкістю,

що дозволяє уточнити механізми виснаження та мобілізації ресурсного потенціалу особистості військовослужбовця. Теоретично обґрунтовано шляхи активізації особистісного ресурсу в процесі виконання службових обов'язків, що є новим підходом у вивченні психічного благополуччя військовослужбовців та їхньої професійної ефективності.

**Теоретичне значення дослідження:** результати роботи доповнюють сучасні теоретичні уявлення про ресурсний підхід у психології військової діяльності, зокрема щодо ролі бойового стресу як чинника трансформації особистісних ресурсів, та підкреслюють важливість резильєнтності, життєстійкості і стресостійкості як ключових складових психологічного потенціалу військовослужбовця. Дослідження розширює уявлення про специфіку психоемоційних реакцій військовослужбовців, їхні можливості мобілізації та саморегуляції у складних бойових умовах.

**Практичне значення дослідження:** отримані результати та висновки щодо шляхів активізації особистісного ресурсу можуть бути використані у плануванні психологічної підтримки військовослужбовців, організації тренінгів з розвитку резильєнтності, стресостійкості та саморегуляції, а також у профілактичній роботі з метою підтримки психоемоційного благополуччя під час виконання службових обов'язків. Рекомендації можуть слугувати основою для формування практичних методик психологічної підготовки особового складу та підвищення ефективності їх професійної діяльності.

**Структура роботи:** робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота містить таблиці та рисунки, що відображають результати емпіричного дослідження.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПРОЦЕСІ ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВИХ ОБОВ'ЯЗКІВ

#### **1.1. Поняття особистісного ресурсу у психології та його значення у професійній діяльності військовослужбовців**

У сучасній психологічній науці поняття особистісного ресурсу посідає одне з ключових місць у поясненні механізмів адаптації особистості до складних, екстремальних і стресогенних умов життєдіяльності. Особливої наукової та практичної значущості ця категорія набуває у контексті професійної діяльності військовослужбовців, яка характеризується високим рівнем ризику, хронічним стресом, невизначеністю та постійною загрозою для життя і здоров'я. В умовах війни особистісний ресурс виступає не лише чинником адаптації, а й психологічною основою збереження боєздатності, професійної ефективності та психічної стійкості військовослужбовців [16; 20; 43].

Сучасні дослідження у галузі військової та екстремальної психології засвідчують поступовий перехід від зосередження виключно на негативних наслідках бойового стресу до аналізу внутрішніх психологічних резервів особистості, що забезпечують подолання екстремальних ситуацій і відновлення після травматичного досвіду [3; 38]. У цьому контексті особистісний ресурс розглядається як динамічне утворення, здатне як виснажуватися, так і активізуватися у процесі виконання службових обов'язків.

У психологічній науці поняття «особистісний ресурс» не має єдиного загальноприйнятого визначення, що зумовлено складністю та багатовимірністю цього феномену. У широкому розумінні особистісний ресурс трактується як сукупність внутрішніх можливостей і потенціалів

особистості, які забезпечують успішну адаптацію до складних умов, подолання стресу та збереження психологічного благополуччя [16; 35]. При цьому наголошується, що ресурс не є сталою характеристикою, а формується та трансформується під впливом життєвого досвіду, професійної діяльності та екстремальних ситуацій.

З позицій військової психології особистісний ресурс розглядається як системоутворювальний чинник професійної надійності військовослужбовця. Він включає мотиваційні, емоційно-вольові, когнітивні та ціннісно-сміслові компоненти, які забезпечують здатність виконувати бойові й службові завдання в умовах підвищеної небезпеки [20; 23]. Важливою складовою особистісного ресурсу є здатність до саморегуляції психічних станів, контролю емоційних реакцій та підтримання внутрішньої рівноваги в бойових умовах [38; 47].

Таким чином, окреслення сутності особистісного ресурсу дозволяє перейти до аналізу його функціонального значення в життєдіяльності особистості, зокрема в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Особливої значущості особистісний ресурс набуває в ситуаціях стресу та кризових випробувань, де його роль виходить за межі загальної адаптації та пов'язується зі збереженням психологічної стійкості.

Дослідження, присвячені проблематиці бойового стресу, переконливо доводять, що він виступає потужним чинником виснаження особистісних ресурсів військовослужбовців. Водночас за наявності сформованих механізмів психологічної стійкості бойовий досвід може сприяти мобілізації внутрішніх резервів та посттравматичному зростанню особистості [3; 4]. Таким чином, рівень сформованості особистісного ресурсу визначає характер впливу бойового стресу на психічний стан військовослужбовця.

У наукових працях, присвячених аналізу впливу бойового стресу, підкреслюється, що збереження й активізація особистісних ресурсів знижують ризик розвитку посттравматичних стресових розладів, емоційного вигорання та дезадаптивних форм поведінки [10; 41; 52; 56]. Особистісний ресурс у

цьому контексті розглядається як психологічний буфер, що пом'якшує деструктивний вплив тривалих стресогенних чинників.

Особливе місце у структурі особистісного ресурсу займає життєстійкість, яка розглядається як здатність особистості зберігати психічне здоров'я, цілісність і ефективність діяльності в умовах воєнного часу. Життєстійкість забезпечує активну позицію військовослужбовця щодо подолання труднощів, сприяє прийняттю відповідальності та підтриманню внутрішнього контролю над ситуацією [13; 14; 24]. Високий рівень життєстійкості корелює з кращими показниками професійної адаптації та психологічної безпеки.

Резильєнтність як ще один важливий компонент особистісного ресурсу визначається як здатність особистості відновлювати психічну рівновагу після травматичних подій та адаптуватися до нових, часто ворожих умов середовища [7; 58]. Для військовослужбовців резильєнтність є психологічним механізмом, що забезпечує збереження функціональності та боєздатності після пережитих втрат і стресових впливів.

Емпіричні дослідження емоційної та поведінкової сфер військовослужбовців свідчать, що рівень особистісного ресурсу безпосередньо пов'язаний зі здатністю регулювати емоційні стани, запобігати фрустрації та знижувати ризик психоемоційного вигорання [9; 31; 32]. Низький ресурсний потенціал підвищує вразливість до деструктивних форм реагування та порушень адаптації.

У працях, присвячених психологічному супроводу військовослужбовців, наголошується, що особистісний ресурс є базовою умовою ефективності психопрофілактичних, корекційних і реабілітаційних заходів. Урахування індивідуального ресурсного потенціалу дозволяє підвищити результативність психологічної допомоги та забезпечити її відповідність реальним потребам військовослужбовців [18; 30; 42; 48; 51; 53].

У межах ресурсного підходу особистісний ресурс розглядається як інтегральний показник психологічної готовності військовослужбовця до виконання службових обов'язків. Він охоплює не лише актуальні психічні

стани, а й потенційні можливості особистості, які можуть бути активізовані в критичних і бойових ситуаціях [21; 37]. Значну роль у формуванні ресурсу відіграють також соціально-психологічні чинники, зокрема згуртованість підрозділу, підтримка побратимів і довіра до командування [19; 35].

Таким чином, у професійній діяльності військовослужбовців особистісний ресурс виступає ключовим чинником ефективності, стійкості та психологічного благополуччя. Його рівень визначає здатність військового не лише витримувати інтенсивні бойові навантаження, а й зберігати суб'єктність, моральну цілісність і професійну ідентичність в умовах війни [38; 56].

Отже, аналіз наукових джерел дозволяє розглядати особистісний ресурс як багатовимірну та динамічну систему внутрішніх можливостей особистості, що забезпечує адаптацію, психологічну стійкість і професійну ефективність у стресогенних умовах. У діяльності військовослужбовців особистісний ресурс набуває особливого значення, оскільки визначає здатність протистояти бойовому стресу, зберігати психічне здоров'я та виконувати службові обов'язки в умовах постійної загрози життю. Активізація особистісного ресурсу розглядається як важлива передумова профілактики дезадаптації, психоемоційного вигорання та розвитку посттравматичних розладів, а також як основа забезпечення довготривалої професійної надійності військовослужбовців.

## **1.2. Бойовий стрес як чинник виснаження та трансформації особистісних ресурсів військовослужбовців**

Професійна діяльність військовослужбовців у сучасних умовах війни відбувається під впливом комплексу інтенсивних стресогенних чинників, серед яких провідне місце посідає бойовий стрес. Його дія є системною, тривалою та такою, що пронизує всі рівні психічного функціонування особистості. У контексті ресурсного підходу бойовий стрес доцільно розглядати не лише як джерело психічної травматизації, а й як фактор, що безпосередньо впливає на стан, динаміку та структуру особистісних ресурсів

військовослужбовців. Саме через механізми виснаження або, навпаки, мобілізації внутрішніх резервів визначається характер адаптації військового до умов бойової діяльності [3; 4; 55].

Актуальність аналізу бойового стресу у межах даного дослідження зумовлена необхідністю теоретичного обґрунтування шляхів активізації особистісного ресурсу військовослужбовців у процесі виконання ними службових обов'язків. Розуміння закономірностей впливу бойового стресу на ресурсний потенціал дозволяє пояснити як деструктивні наслідки війни для психіки, так і можливості збереження психологічної стійкості та професійної ефективності [38; 56].

У психологічній літературі бойовий стрес визначається як специфічний різновид професійного стресу, що виникає внаслідок безпосередньої участі військовослужбовця у бойових діях та пов'язаний із реальною загрозою життю, фізичній цілісності й моральним цінностям особистості [3; 55]. Його особливістю є поєднання гострих і хронічних стресових впливів, що ускладнює процеси адаптації та саморегуляції.

Бойовий стрес формується під впливом комплексу чинників, серед яких виділяють інтенсивність бойових дій, тривалість перебування в зоні ризику, рівень невизначеності, втрати побратимів, фізичне виснаження та морально-етичні дилеми [25; 29; 41]. Сукупна дія цих факторів створює надмірне навантаження на психічні ресурси військовослужбовця.

На початкових етапах бойової діяльності особистісні ресурси можуть мобілізуватися, забезпечуючи підвищену зібраність, концентрацію уваги та готовність до дій. Проте за умов тривалого та повторюваного впливу бойового стресу відбувається поступове виснаження ресурсного потенціалу, що проявляється у зниженні стресостійкості, емоційній лабільності та порушенні когнітивних процесів [2; 11; 26].

Дослідження засвідчують, що тривалий вплив бойового стресу негативно позначається на емоційній сфері військовослужбовців, спричиняючи розвиток підвищеної тривожності, емоційної напруги, афективної нестійкості та

симптомів емоційного виснаження [9; 15; 29]. У частини військових спостерігається феномен емоційного притуплення, який виконує захисну функцію, проте водночас знижує здатність до повноцінного емоційного реагування та міжособистісної взаємодії.

Порушення емоційної регуляції в умовах бойового стресу супроводжується зниженням здатності до усвідомлення та контролю власних переживань. Це призводить до накопичення внутрішньої напруги та підвищує ризик дезадаптивних форм поведінки, зокрема імпульсивних реакцій або емоційного відчуження [31; 36].

На когнітивному рівні вплив бойового стресу проявляється у зниженні концентрації уваги, порушенні процесів запам'ятовування та звуженні мисленнєвого поля. Військовослужбовці в умовах тривалого стресового навантаження демонструють зниження гнучкості мислення та труднощі у прийнятті рішень, що безпосередньо позначається на ефективності виконання службових обов'язків [11; 26].

Особливо значущим є вплив бойового стресу на мотиваційно-сміслову сферу особистості. Виснаження особистісних ресурсів може супроводжуватися втратою відчуття контролю над ситуацією, зниженням бойової мотивації та ослабленням професійної ідентичності військовослужбовця [17; 31]. У таких випадках службова діяльність починає сприйматися як надмірно обтяжлива та позбавлена особистісного сенсу.

Водночас наукові дослідження свідчать, що бойовий стрес не завжди має виключно деструктивний характер. За наявності сформованих внутрішніх ресурсів і ефективних копінг-стратегій він може виступати чинником трансформації особистості, сприяючи розвитку психологічної стійкості та переосмисленню життєвих цінностей [7; 13; 39; 58].

Поняття посттравматичного зростання відображає можливість позитивних особистісних змін, що виникають унаслідок переживання бойового досвіду. Такі зміни пов'язані з підвищенням рівня життєстійкості, усвідомленням власних можливостей та формуванням нових стратегій

подолання стресу [7]. Однак реалізація цього потенціалу є можливою лише за умови психологічної підтримки та наявності соціальних ресурсів.

Важливу роль у збереженні особистісного ресурсу відіграють механізми психологічного захисту та копінг-поведінки. Адаптивні стратегії подолання бойового стресу сприяють стабілізації емоційного стану та підтриманню функціональної активності особистості, тоді як дезадаптивні стратегії поглиблюють процеси виснаження [32; 50].

Значущим чинником опосередкування впливу бойового стресу є соціальна підтримка, зокрема згуртованість військового підрозділу та підтримка з боку побратимів. Наявність довірчих взаємин і відчуття приналежності до колективу знижують інтенсивність стресових переживань і сприяють збереженню внутрішніх ресурсів військовослужбовців [18; 33; 35].

Таким чином, бойовий стрес впливає на особистісні ресурси військовослужбовців багатомірно, охоплюючи емоційний, когнітивний і мотиваційний рівні функціонування особистості. Його дія може призводити як до прогресуючого виснаження ресурсного потенціалу, так і до його якісної трансформації залежно від індивідуальних характеристик і соціально-психологічних умов [3; 38; 56].

Бойовий стрес є одним із провідних чинників, що визначає стан та динаміку особистісних ресурсів військовослужбовців у процесі виконання ними службових обов'язків. Його тривалий і інтенсивний вплив зумовлює виснаження емоційних, когнітивних і мотиваційних компонентів особистісного ресурсу, підвищуючи ризик психологічної дезадаптації та професійного вигорання. Водночас за умов сформованої психологічної стійкості та наявності соціальної підтримки бойовий стрес може виступати чинником трансформації й розвитку особистісного ресурсу. Зазначені положення створюють теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу механізмів активізації особистісних ресурсів військовослужбовців, що буде розглянуто у наступному підпараграфі.

### **1.3. Резильєнтність, життєстійкість і стресостійкість як ключові складові особистісного ресурсу військовослужбовців**

У сучасних умовах ведення бойових дій особистісний ресурс військовослужбовця стає вирішальним фактором його професійної ефективності та психологічної безпеки. Ключові складові цього ресурсу – резильєнтність, життєстійкість і стресостійкість – забезпечують здатність адаптуватися до екстремальних умов, відновлювати психофізіологічну рівновагу та підтримувати високий рівень працездатності [6; 7; 13]. Резильєнтність розглядається як динамічна здатність особистості швидко відновлюватися після стресових подій, долати психоемоційні труднощі і зберігати психологічну стабільність [13; 24; 58]. Життєстійкість включає внутрішні ресурси особистості, що забезпечують подолання складних життєвих і професійних ситуацій без значного виснаження психіки [24; 47; 58]. Стресостійкість визначає здатність витримувати інтенсивні психоемоційні навантаження та зберігати ефективність діяльності в умовах бойових дій [2; 3; 46].

Дослідження сучасних українських і зарубіжних психологів показують, що ці компоненти особистісного ресурсу взаємопов'язані та формують єдину систему, яка забезпечує адаптивні реакції на бойовий стрес і підвищує здатність військовослужбовця до самовідновлення [16; 23; 57]. З огляду на це аналіз їхніх механізмів та факторів формування є важливим для розробки ефективних програм психологічної підготовки та реабілітації військових [37; 45; 51].

Сучасні наукові підходи трактують резильєнтність як багатовимірний і складно організований особистісний ресурс, дослідження особливостей якого потребує інтегрованого підходу. Зокрема, соціально-екологічний системний підхід акцентує увагу на нерозривному зв'язку між індивідуально-психологічними характеристиками особистості та зовнішніми умовами середовища. У межах цього підходу резильєнтність розуміється як динамічний процес, що постійно трансформується та

формується у взаємодії людини з навколишнім середовищем через механізми саморегуляції. Аналіз наукових розвідок свідчить, що дослідження резильєнтності ґрунтується на різних теоретико-методологічних підвалинах, які дають змогу оцінити спроможність особистості або соціальної групи ефективно пристосовуватися, відновлювати ресурсний потенціал і розвиватися попри дію кризових та стресових факторів [44].

Особливої актуальності феномен резильєнтності набуває в умовах професійної діяльності, пов'язаної з тривалим впливом екстремальних стресорів, зокрема у військовій службі. Резильєнтність військовослужбовця визначається здатністю організму та психіки швидко відновлюватися після бойового стресу, травмуючих подій та фізичного виснаження. Вона проявляється у формі когнітивної гнучкості, уміння швидко адаптуватися до нових умов, а також у здатності підтримувати конструктивну взаємодію з побратимами [7; 13; 23]. Науковці відзначають, що високий рівень резильєнтності дозволяє військовослужбовцям мінімізувати негативний вплив бойових стресорів на психічний стан і підвищує здатність до саморегуляції [56; 57]. Таким чином, розуміння резильєнтності як відносно стійкої особистісної характеристики дозволяє перейти до аналізу її функціональної ролі у процесі подолання стресових і кризових ситуацій.

Життєстійкість є інтегративною характеристикою особистості, яка включає когнітивні, емоційні та мотиваційні ресурси. Вона забезпечує здатність витримувати тривалі навантаження, ефективно розподіляти енергетичні та психоемоційні ресурси, а також підтримувати працездатність у кризових умовах [6; 24; 58]. Дослідження В. Бочелюка, М. Панова та А. Турубарової показали, що життєстійкі військовослужбовці легше долають посттравматичні переживання та швидше відновлюють функціональні можливості після бойових дій [7].

Стресостійкість визначається здатністю військовослужбовця протистояти інтенсивним психоемоційним навантаженням і залишатися

ефективним у виконанні службових обов'язків. Вона включає функції контролю уваги, регуляції емоцій, прийняття рішень та координації дій під час небезпечних ситуацій [2; 3; 46]. Високий рівень стресостійкості дозволяє мінімізувати деструктивні наслідки бойового стресу, включно з розвитком посттравматичних психічних розладів, і забезпечує підтримання когнітивної та емоційної рівноваги [41; 56].

Взаємозв'язок резильєнтності, життєстійкості та стресостійкості формує динамічну систему особистісного ресурсу, що адаптується до умов бойової діяльності. На когнітивному рівні вона забезпечує аналітичне мислення, прогнозування та планування дій [11; 26; 29]. На емоційному рівні – регуляцію негативних емоцій, підтримку мотивації та конструктивне реагування на стресові події [9; 17; 31].

Фізіологічна складова включає адаптивні реакції нервової та ендокринної системи, що підтримують оптимальний рівень енергії та продуктивності [8; 27; 34]. Соціальна складова передбачає підтримку від колективу, командирів та побратимів, що підвищує ресурсний потенціал та зменшує негативний вплив стресу [12; 18; 37].

Дослідження показують, що формування цих якостей потребує системного підходу, який включає психологічну підготовку, тренінги з розвитку стресостійкості, практики саморегуляції та підтримку соціальних зв'язків [37; 45; 51]. Ключовими факторами є також саморефлексія та усвідомлене використання внутрішніх ресурсів, що дозволяє військовослужбовцю вчасно мобілізувати власні резерви та уникати виснаження [16; 23; 58].

Особливе значення має взаємодія між психологічними механізмами та бойовим досвідом. Військовослужбовці, які брали участь у бойових діях, демонструють глибшу інтеграцію когнітивних, емоційних і мотиваційних ресурсів у процесі адаптації [22; 29; 56]. Формування психологічної стійкості та резильєнтності відбувається через навчальні програми, тренування на стресостійкість і спеціальні психологічні методики [23; 37; 47]. Отже,

резильєнтність у контексті військової діяльності постає не лише як індивідуальна психологічна характеристика, а як ключовий ресурс збереження психічної стійкості та ефективного функціонування в умовах бойового стресу.

Комплексна взаємодія резильєнтності, життєстійкості та стресостійкості забезпечує оптимальний рівень особистісного ресурсу, що дозволяє військовослужбовцям ефективно виконувати службові обов'язки, зберігати психічне здоров'я та підтримувати високий рівень професійної готовності [7; 13; 56]. Водночас негативні фактори, такі як хронічний стрес, виснаження та недостатня соціальна підтримка, можуть призвести до деструкції ресурсного потенціалу і потребують своєчасного коригування через психологічний супровід [10; 41; 56].

Отже, резильєнтність, життєстійкість і стресостійкість є ключовими складовими особистісного ресурсу військовослужбовців, що забезпечують адаптацію до умов бойових дій. Резильєнтність дозволяє швидко відновлюватися після психоемоційного та фізичного стресу, підтримуючи психологічну стабільність. Життєстійкість забезпечує здатність ефективно долати тривалі та складні професійні навантаження, мінімізуючи виснаження психіки. Стресостійкість забезпечує збереження працездатності та ефективності в умовах інтенсивного психоемоційного навантаження. Система взаємозв'язку цих складових визначає рівень особистісного ресурсу та є основою для розробки програм психологічного супроводу і тренінгів з підвищення ресурсного потенціалу військовослужбовців.

### **Висновки до першого розділу**

Теоретичний аналіз поняття особистісного ресурсу військовослужбовців показав, що він являє собою комплекс психічних, емоційних, когнітивних та соціальних характеристик, що забезпечують ефективну адаптацію та виконання професійних обов'язків [16; 58]. Особистісний ресурс є динамічною системою, яка піддається впливу як внутрішніх психологічних чинників, так і зовнішніх стресогенних умов бойової діяльності [1; 4; 55].

Бойовий стрес виступає ключовим чинником трансформації особистісного ресурсу, що може як виснажувати, так і мобілізувати внутрішні резерви військовослужбовця. Його вплив проявляється на всіх рівнях психічного функціонування, включаючи когнітивну, емоційну та мотиваційну сфери [3; 55; 38]. Встановлено, що короткочасний або контрольований бойовий стрес здатен стимулювати активізацію ресурсів, тоді як тривале та повторюване психоемоційне навантаження призводить до поступового виснаження психічного потенціалу та зниження стресостійкості [11; 26; 41].

Резильєнтність, життєстійкість і стресостійкість визначаються як ключові складові особистісного ресурсу, що забезпечують адаптивну регуляцію поведінки в умовах бойової діяльності. Резильєнтність дозволяє швидко відновлюватися після психоемоційних навантажень і підвищує ефективність професійної діяльності [13; 7]. Життєстійкість проявляється у здатності протистояти тривалим стресовим та складним життєвим обставинам, забезпечуючи використання внутрішніх ресурсів і профілактику емоційного вигорання [24; 58]. Стресостійкість забезпечує стабільну функціональність у бойових умовах, підтримку концентрації та професійної ефективності навіть у критичних ситуаціях [4; 47].

Комплексний взаємозв'язок цих характеристик формує інтегральну систему особистісного ресурсу, яка визначає адаптивні можливості військовослужбовця. Високий рівень розвитку цих складових дозволяє ефективно мобілізувати внутрішні резерви, зберігати психічне здоров'я та підтримувати професійну активність у складних бойових умовах [16; 55; 23]. Натомість недостатній розвиток резильєнтності та стресостійкості може призводити до виснаження ресурсного потенціалу, зниження працездатності та виникнення психоемоційних порушень [10; 41].

Психологічна підготовка, тренінги з розвитку стресостійкості, а також соціальна підтримка з боку колективу та командування значно підвищують ефективність використання особистісних ресурсів у бойових умовах [21; 59; 38]. Водночас індивідуальні особливості військовослужбовців, такі як

попередній досвід участі у бойових діях, рівень емоційної зрілості та когнітивна гнучкість, визначають ефективність адаптаційних механізмів та мобілізації ресурсів [22; 19].

Узагальнення теоретичних положень розділу дозволяє виокремити ключові закономірності впливу бойового стресу на особистісний ресурс військовослужбовців, а також визначити механізми формування та підтримки резильєнтності, життєстійкості та стресостійкості як базових чинників професійної адаптації та психологічного благополуччя. Теоретичні дані свідчать, що оптимальна інтеграція психічних, емоційних, мотиваційних та соціальних ресурсів сприяє стабільному функціонуванню в бойових умовах, зменшує ризик психоемоційного виснаження та забезпечує високу професійну ефективність [13; 58; 7].

Таким чином, результати теоретичного аналізу формують підґрунтя для емпіричного дослідження особистісного ресурсу військовослужбовців, а також дозволяють окреслити шляхи активізації особистісного ресурсу військовослужбовців у ході виконання ними службових обов'язків. Емпірична частина дослідження дозволить перевірити теоретично сформульовані положення та виявити специфіку реалізації особистісного ресурсу в реальних умовах професійної діяльності [18; 31].

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСУ ТА БОЙОВОГО СТРЕСУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

#### 2.1. Організація, методи та вибірка емпіричного дослідження

Теоретичний аналіз проблеми особистісного ресурсу та резильєнтності військовослужбовців в умовах бойового стресу створив підґрунтя для проведення емпіричного дослідження. З метою перевірки висунутих далі гіпотез було організовано та проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення рівня резильєнтності військовослужбовців та її взаємозв'язку з показниками стресу та як його сприймають військовослужбовці. У цьому підрозділі подано опис організації дослідження, вибірки, методів збору емпіричних даних і підходів до їх статистичної обробки.

Гіпотези дослідження: у межах емпіричного дослідження були висунуті наступні гіпотези:

Гіпотеза 1. У військовослужбовців, які виконують службові обов'язки в умовах війни, спостерігатиметься підвищений рівень бойового стресу на тлі зниження самооцінки здатності справлятися зі стресом.

Гіпотеза 2. Резильєнтність і стресостійкість як особистісні ресурси військовослужбовців перебувають у тісному позитивному взаємозв'язку.

Гіпотеза 3. Підвищення рівня бойового стресу асоціюється зі зниженням показників резильєнтності та суб'єктивної стресостійкості.

Емпіричне дослідження особливостей особистісного ресурсу військовослужбовців, спрямоване на подальшу розробку системи психологічної підтримки та активізації особистісних ресурсів військовослужбовців в ході виконання ними службових обов'язків.

Дослідницьку вибірку становили 50 військовослужбовців Збройних Сил України, більшість з яких мали досвід участі в бойових діях від 1 до 3 років та

виконують службові обов'язки у військових частинах м. Львова та Львівської обл.

Формування дослідницької вибірки здійснювалося з урахуванням визначених критеріїв включення та виключення. До участі у дослідженні залучалися військовослужбовці Збройних Сил України, які на момент проведення дослідження перебували на військовій службі, мали досвід виконання службових або бойових завдань. Під час проведення емпіричного дослідження було дотримано основних етичних принципів психологічної науки. Участь респондентів у дослідженні була добровільною, всі учасники були поінформовані про мету та умови дослідження. Гарантувалася анонімність і конфіденційність отриманих даних, а також право респондентів відмовитися від участі на будь-якому етапі без будь-яких негативних наслідків. Збір та обробка інформації здійснювалися відповідно до принципів поваги до гідності особистості та недопущення психологічної шкоди учасникам дослідження. Такий підхід дозволив забезпечити однорідність вибірки та підвищити достовірність отриманих результатів.

На першому етапі було проведено аналіз наукових джерел із проблематики дослідження, що дозволило окреслити його теоретичні засади. Другий етап передбачав добір психодіагностичних методик, які відповідають вимогам надійності та валідності і є придатними для проведення емпіричного аналізу. Третій етап включав безпосередню реалізацію дослідницької роботи: збирання емпіричних даних, їх статистичне опрацювання та інтерпретацію результатів. На четвертому етапі була розроблена психологічна корекційно-розвивальна програма, спрямована на зміцнення резильєнтності, активізацію особистісного ресурсу військовослужбовців, які виконують службові обов'язки в умовах війни в Україні.

Виходячи з теоретичних положень і логіки емпіричного дослідження, важливим кроком стало визначення адекватного психодіагностичного інструментарію, здатного забезпечити точне вимірювання рівня резильєнтності, як особистісного ресурсу військовослужбовців. З метою

підвищення надійності та валідності результатів було відібрано комплекс методик, що відповідають особливостям досліджуваної вибірки та специфіці умов її діяльності.

1. Опитувальник бойового стресу О. А. Блінова (ОБСБ) [5]. (Додаток А)
2. Тест самооцінки стресостійкості (С. Коухен -Г. Віллансон) [23].
3. Методика «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона» (CD-RISC-10) [34].

Далі розглянемо обрані методики докладніше.

Перш за все зупинимося на опитувальнику бойового стресу О. А. Блінова (ОБСБ) (Додаток А) [5], який є психодіагностичною методикою, розробленою для оцінки рівня бойового стресу у військовослужбовців та осіб, які перебувають у надзвичайних або екстремальних умовах. В основі методики лежить концепція бойового стресу як психофізіологічної та психологічної реакції на фактори військової діяльності, що включають безпосередню загрозу життю, високий рівень відповідальності, обмежені ресурси, а також емоційне та моральне напруження, пов'язані з виконанням бойових завдань.

Методика складається з 24 тверджень, які згруповані за чотирма ключовими напрямками: виявлення симптомів гострого та ПТСР, оцінювання наявних особистісних ресурсів, а також визначення зовнішніх і внутрішніх стресогенних факторів, що здійснюють емоційний вплив на людину. Зміст запитань побудований відповідно до діагностичних критеріїв ПТСР, визначених у DSM-V (2013). Загалом запитання, спрямовані на виявлення інтенсивності емоційних, когнітивних та соматичних проявів стресу під час бойових або надзвичайних ситуацій. Питання охоплюють такі аспекти, як:

- частота відчуття страху та тривоги;
- рівень роздратованості та агресивності;
- труднощі прийняття рішень й концентрації уваги;
- порушений сон та фізичні симптоми (наприклад, підвищене серцебиття, тремор, м'язова напруга);

- схильність до емоційного вигорання або втрати мотивації.

Респондент оцінює кожне твердження за визначеною шкалою, яка дозволяє кількісно визначити рівень проявів бойового стресу. Оцінювання відповідей здійснюється за п'ятибальною шкалою Р. Лайкерта, що дає змогу відобразити суб'єктивний рівень переживання бойового стресу. Аналіз результатів дозволяє простежити особистісні зміни, зумовлені впливом стресових подій, на емоційному, когнітивному, мотиваційному та поведінковому рівнях. За результатами опитування обчислюється інтегральний показник, як середнє арифметичне суми балів за субшкалами.

**Субшкала 1** дозволяє виявити симптоми гострого стресового розладу (ГСР) і посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

**Субшкала 2** – ресурсний компонент опитувальника й спрямована на оцінювання спроможності військовослужбовця протидіяти стресовим впливам на різних рівнях психічного функціонування: емоційному, когнітивному й поведінковому. На відміну від інших субшкал, твердження цього блоку інтерпретуються у зворотному напрямі: чим вищою є суб'єктивна оцінка власних внутрішніх ресурсів, тим нижчий бал фіксується за шкалою. У цьому випадку високі показники свідчать не про проблеми, а про наявність значного адаптаційного потенціалу.

**Субшкала 3** орієнтована на виявлення стресогенних чинників, що мають безпосередній емоційний вплив на психоемоційний стан військовослужбовця. Вона включає запитання, які дають змогу оцінити рівень емоційної напруги, із яким стикається особа в умовах бойової діяльності.

**Субшкала 4** відображає непрямі емоційні впливи, що реалізуються через опосередковані стрес-фактори. До її складу входять запитання, що дозволяють визначити вплив фізіологічного стану респондента на його емоційне самопочуття. Цей блок фіксує менш очевидні, проте психологічно значущі чинники, що впливають на стани особистості в ситуаціях підвищеного стресу.

Отриманий результат дозволяє класифікувати рівень бойового стресу як низький, середній або високий. Ця класифікація дає змогу психологу або

досліднику оцінити ступінь ризику психоемоційного виснаження, визначити потребу у психологічній підтримці та спланувати заходи корекції чи профілактики [40]. Опитувальник ОБСБ широко застосовується у психологічних дослідженнях, пов'язаних з військовою діяльністю, для оцінки впливу бойових умов на психіку військовослужбовців, а також у практичній діяльності психологів для виявлення груп підвищеного ризику й формування програм тренінгової підготовки і психокорекції їх особистісних ресурсів.

Наступною методикою, використаною в дослідженні для оцінювання стресостійкості особистості, став тест самооцінки стресостійкості, С. Коухена - Г. Віллансона [34], який є психодіагностичною методикою, спрямованою на оцінку індивідуальної здатності людини справлятися зі стресом і адаптуватися до різних життєвих труднощів. Методика ґрунтується на концепції стресостійкості як комплексного психологічного феномену, що включає емоційні, когнітивні, та поведінкові ресурси особистості, які допомагають ефективно протистояти негативним впливам стресових чинників.

Тест складається з 10 тверджень, на які респондент повинен дати оцінку за визначеною шкалою (наприклад, від «зовсім не відповідає» до «повністю відповідає»), що дозволяє визначити рівень власного відчуття стресостійкості. Питання методики охоплюють різні аспекти, такі як здатність зберігати спокій у кризових ситуаціях, уміння швидко відновлювати психологічний баланс після переживань, рівень самоконтролю та впевненість у власних силах під час вирішення проблем.

Результати тесту підсумовуються та інтерпретуються за допомогою шкали, яка дозволяє визначити загальний рівень стресостійкості: низький, середній або високий. Високий рівень свідчить про ефективне використання внутрішніх особистісних ресурсів у стресових ситуаціях та здатність до адаптації, середній рівень вказує на наявність ресурсів, але потребу у додатковій підтримці чи тренуванні, а низький рівень відображає труднощі у контролі стресу та схильність до психологічного виснаження.

Методика широко використовується як у психологічних дослідженнях, так і в практичній діяльності для оцінки стресостійкості різних категорій населення, включаючи військовослужбовців, медичних працівників, студентів та інших груп, що піддаються високим психоемоційним навантаженням. Вона дозволяє не лише діагностувати рівень стресостійкості, але й визначити напрямки для психологічної корекції, розвитку резильєнтності та профілактики стресових реакцій у повсякденному житті та професійній діяльності.

Методика «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона» (CD-RISC-10) є короткою формою оригінальної шкали CD-RISC, розробленої для оцінки психологічної резильєнтності, здатності особистості ефективно протистояти стресу, долати життєві труднощі та швидко відновлюватися після негативних подій. Методика є стандартизованим опитувальником, призначеним для кількісного вимірювання рівня резильєнтності, тобто здатності особистості адаптуватися до стресових умов, швидко відновлювати психічні ресурси після труднощів і підтримувати психологічну рівновагу.

CD-RISC-10 складають 10 тверджень, що охоплюють основні аспекти резильєнтності: впевненість у власних силах, здатність до адаптації, оптимізм, контроль над емоціями та наполегливість у досягненні цілей.

Кожне твердження оцінюється респондентом за 5-бальною шкалою Лайкерта, де 0 відповідає «зовсім не відповідає», а 4 «повністю відповідає». Загальна сума балів коливається від 0 до 40, при цьому вищі значення свідчать про більш високий рівень резильєнтності. Результати дозволяють не лише оцінити загальний рівень психологічної стійкості, але й порівнювати його між різними групами або відстежувати динаміку змін у процесі тренінгів або корекційної роботи.

CD-RISC-10 широко застосовується у наукових дослідженнях та практичній психологічній діяльності, включаючи роботу з військовослужбовцями, медичними працівниками, студентами та іншими категоріями осіб, які перебувають у стресових умовах. Методика дозволяє

ідентифікувати осіб із високим ризиком емоційного виснаження та розробляти програми розвитку резильєнтності, психопрофілактики стресових реакцій та підвищення ефективності адаптації до складних життєвих або професійних ситуацій.

До переваг методики належать її висока надійність і валідність, підтвержені численними емпіричними дослідженнями. Шкала є універсальною та може застосовуватися у роботі з різними категоріями респондентів, зокрема військовослужбовцями, цивільними особами та пацієнтами. Вона дозволяє не лише визначити загальний рівень резильєнтності, а й відстежувати її динаміку в процесі психологічного супроводу чи терапевтичної роботи.

CD-RISC широко використовується у клінічній психології, дослідженнях проблем стресу й адаптації, у профілактичних програмах для груп ризику, а також для оцінювання ефективності тренінгів, спрямованих на розвиток стресостійкості.

Окрім зазначених методик, було розроблено коротку анкету для збору соціально-демографічних даних, зокрема інформації про вік та рівень освіти, а також професійно-бойовий досвід респондентів.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження бойового стресу, стресостійкості та резильєнтності військовослужбовців**

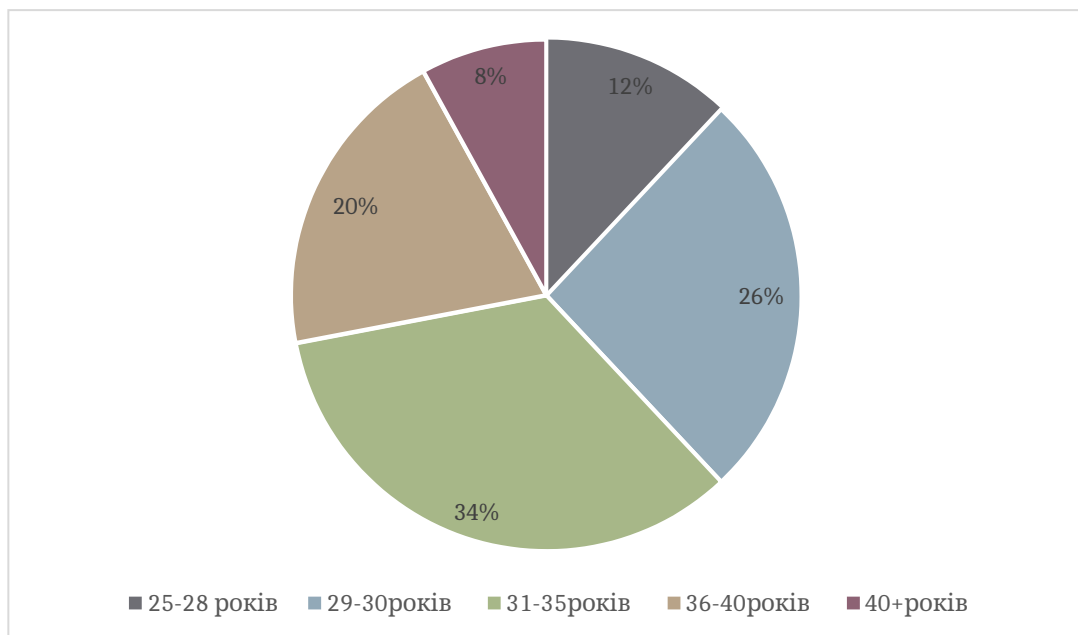
Емпіричне дослідження проводилося з дотриманням основних етичних принципів психологічної науки. Участь військовослужбовців була добровільною, всі респонденти були поінформовані про мету та умови проведення дослідження, а також про можливість відмови від участі без будь-яких негативних наслідків.

Забезпечувалася анонімність та конфіденційність отриманих даних, результати використовувалися виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей. Проведення дослідження не передбачало жодного втручання, що могло б зашкодити психоемоційному стану респондентів.

Емпіричне дослідження охоплювало вибірку з 50 чоловік військовослужбовців Збройних Сил України м. Львова та Львівської обл.

Аналіз вікового розподілу респондентів (рис. 2.1) показав, що серед учасників представлені різні вікові категорії. Найбільшу групу становили військовослужбовці віком 31-35 років, 17 осіб (34%). Наступною за чисельністю була категорія 29-30 років, 13 військовослужбовців (26%). У групі респондентів 36-40 років нараховувалося 10 військовослужбовців (20%). Наймолодші учасники 25-28 років (6 військових (12%)) та старші понад 40 років (4 особи (8%)) мали найменше представництво.

Такий розподіл свідчить про наявність широкого вікового спектра серед досліджуваної вибірки, що може зумовлювати різноманітність реакцій на стресові чинники та впливати на особливості адаптаційного потенціалу респондентів.



*Рис 2.1. Віковий розподіл учасників дослідження*

Такий розподіл засвідчує (див. рис. 2.1) наявність широкого вікового спектра серед досліджуваної вибірки, що може зумовлювати різноманітність індивідуальних реакцій на стрес-чинники та впливати на особливості адаптаційного потенціалу респондентів.

Аналіз освіти військовослужбовців показав, що серед респондентів найбільшу частку становлять особи із вищою освітою бакалаврського рівня, 18 учасників (36%). 16 військовослужбовців (32%) мають ступінь магістра, 13 респондентів (26%) мають середню спеціальну освіту і лише у 3 осіб (6%) середня освіта.

Такий розподіл засвідчує широкий спектр освітніх рівнів серед учасників вибірки, що може вплинути на різні можливості та потреби респондентів під час проведення реабілітаційних або психологічних заходів.

Аналіз професійного досвіду військовослужбовців показав значне різноманіття сфер їх попередньої професійної діяльності до війни. Найбільшу групу становлять респонденти із військовим досвідом, 20 осіб (40%), серед яких є офіцери-командири, бійці й фахівці різноманітних профілів. 7 респондентів (14%) мають досвід роботи у державних установах чи органах місцевого самоврядування. 9 респондентів (18%) раніше працювали в освіті чи медицині. Групи осіб (по 2 особи) представлені фахівцями фінансової, будівельної, фінансової, торговельної й інших сфер, загалом їх налічується 14 осіб (28%).

Переходимо до результатів психодіагностичного дослідження.

За даними Опитувальника бойового стресу О. А. Блінова (ОБСБ), оцінювався рівень бойового стресу серед учасників. Як показано в таблиці 2.1, більшість військовослужбовців, перебувають на другому рівні стресового реагування, що відповідає середній інтенсивності стресу.

*Таблиця 2.1*

**Результати дослідження рівня бойового стресу за (ОБСБ) Блінова О.А.**

Рівень бойового стресу	Значення	Кількість досліджуваних	% досліджуваних
Низький	1,0-2,65	3	6%
Середній	2,66-3,90	43	86%
Високий	3,91-5	4	8%

Розподіл рівнів бойового стресу за результатами ОБСБ (табл. 2.1) виглядає наступним чином: низький рівень бойового стресу притаманний 3 респондентів (6%), тобто, невелика кількість військовослужбовців відчуває низький рівень стресу. Це засвідчує достатній рівень адаптаційних ресурсів у цих осіб або про те, що вони менш схильні до стресових реакцій у бойових умовах. Цю стресову фазу також називають фазою тривоги або «сигналом небезпеки». На цьому етапі організм намагається мобілізувати ресурси для відповіді на загрозу, активізується адаптаційний потенціал, підвищується пильність й внутрішня готовність до дії. Часто першу стадію розглядають як фазу стартової готовності до подальшого тривалого психофізіологічного навантаження.

Середній рівень бойового стресу зафіксовано у 43 учасників дослідження (86%), тобто, більшість військовослужбовців знаходяться на середньому рівні бойового стресу. Це типовий стан для військовослужбовців, які перебувають у бойових або напружених умовах, більшість респондентів були учасниками бойових дій із початку війни. На цьому етапі особистість уже частково адаптувалася до зміненої реальності, зберігає працездатність й функціональні можливості, проте емоційне піднесення, яке було на початку, відсутнє. Водночас поступово зростає відчуття психологічної втоми, виснаження, хоч ресурси для долаття труднощів, складних ситуацій ще зберігаються. Середній рівень стресу може виступати як стимулюючий фактор для мобілізації ресурсів особистості, але при тривалому впливі він може підвищувати ризик розвитку психоемоційного виснаження.

Невелика частка військовослужбовців демонструє високий рівень бойового стресу, який зафіксовано у 4 військовослужбовців (8%). Цих осіб можна віднести до групи підвищеного ризику розвитку психічних і соматичних розладів, порушень концентрації уваги та зниження ефективності виконання службових завдань. Їм може бути необхідна цілеспрямована психологічна підтримка та корекційно-розвивальні заходи для зниження стресового навантаження.

Таким чином, переважна більшість (86%) військовослужбовців відчуває середній рівень бойового стресу, що є типовим і очікуваним для умов бойової діяльності. Невелика частка (14%) військовослужбовців демонструє або низький, або високий рівень стресу. Це свідчить про індивідуальні відмінності у стресостійкості та особистісних ресурсах. Результати підкреслюють необхідність системного моніторингу стресових реакцій, а також впровадження заходів психопрофілактики та розвитку резильєнтності для збереження ефективності військової діяльності та психічного здоров'я особового складу.

Далі проаналізуємо результати тесту самооцінки стресостійкості (С. Коухен та Г. Віллансон), який дозволив нам дослідити рівні самооцінки стресостійкості військовослужбовців (див. табл. 2.2).

*Таблиця 2.2*

**Результати дослідження рівня самооцінки стресостійкості  
військовослужбовців**

Рівень самооцінки стресостійкості	Кількість досліджуваних	Кількість балів	Показник у відсотках
Відмінний рівень	0	0	0
Хороший рівень	0	0	0
Середній рівень	5	16,76	10
Низький рівень	38	20,77	76
Дуже низький	7	26,0	14

Як бачимо з результатів табл. 2.2., відмінний рівень не зафіксовано ні в одного респондента, тобто жоден з військовослужбовців не оцінює себе як високо-стресостійку особистість. Це може свідчити про недостатній рівень усвідомлення власних ресурсів чи реальні труднощі в адаптації до стресових умов бойової діяльності. Аналогічно, хороший рівень (0 осіб, 0%), жоден учасник не досяг високого рівня стресостійкості, що підкреслює загальну вразливість особового складу до психологічного навантаження.

Середній рівень зафіксовано у 5 респондентів (10%), тобто, тільки невелика частина військовослужбовців відчуває адекватний рівень стресостійкості. Вони здатні контролювати емоційні реакції та зберігати продуктивність у стандартних стресових ситуаціях, що засвідчує їх високий рівень саморегуляції.

Переважає більшість військовослужбовців має низьку самооцінку стресостійкості, низький рівень зафіксовано у 38 осіб (76%). Це засвідчує труднощі у самоконтролі військовослужбовців, швидку стомлюваність під час стресу та потенційне зниження ефективності виконання службових завдань у складних умовах.

Порівняно невелика частка військовослужбовців (7 осіб, 14%) відчуває критично низьку стресостійкість, що ставить їх у групу високого ризику для розвитку психоемоційних розладів, виснаження особистісних ресурсів, емоційного вигорання та порушення адаптації до бойових умов.

Таким чином, аналіз результатів згідно тесту самооцінки стресостійкості серед військовослужбовців виявив тривожну тенденцію, переважна більшість військовослужбовців має низький чи дуже низький рівень стресостійкості. Це засвідчує їх низьку впевненість у здатності ефективно діяти у кризових умовах, справлятися зі стресом та переважання песимістичних оцінок власних особистісних ресурсів подолання стресу.

Загалом, результати вказують на дисбаланс між рівнем бойового стресу та можливістю його ефективного подолання: хоча більшість має середній рівень бойового стресу, їх самооцінка здатності протистояти стресу залишається низькою. Це підкреслює необхідність цілеспрямованої психокорекційної роботи, спрямованої на активізацію особистісного ресурсу, розвиток резильєнтності, навичок саморегуляції та психологічної підготовки до бойових ситуацій.

Особливо слід звернути увагу на групу військовослужбовців із дуже низькою стресостійкістю, яка потребує індивідуальної підтримки та, можливо, психологічного супроводу.

Важливо зазначити, що результати тесту відображають передусім суб'єктивну самооцінку здатності військовослужбовців справлятися зі стресом, а не об'єктивний рівень їх адаптаційного потенціалу. Низькі показники самооцінки стресостійкості можуть бути зумовлені тривалим перебуванням в умовах хронічного бойового стресу, емоційного виснаження та зниження впевненості у власних психологічних ресурсах, навіть за наявності реальних адаптивних можливостей.

Таким чином, розбіжність між низькою самооцінкою стресостійкості та середнім або високим рівнем резильєнтності не є суперечністю, а відображає специфіку психоемоційного стану військовослужбовців в умовах війни.

Наступним етапом стало вивчення резильєнтності військовослужбовців як одного з ключових особистісних ресурсів, що визначає здатність адаптуватися до кризових життєвих обставин, зокрема в умовах бойових дій.

Методика «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона» (CD-RISC-10) дозволила кількісно дослідити рівень стійкості до стрес-факторів, здатність до відновлення після психотравмуючих ситуацій, а також внутрішні особистісні ресурси військовослужбовців, що сприяють їх ефективній адаптації (див. табл. 2.3).

*Таблиця 2.3*

**Рівень резильєнтності військовослужбовців згідно шкали CD-RISC-10**

Рівень резильєнтності	Кількість респондентів	Відсоток від вибірки
Низький (0–20 балів)	16	32%
Середній (21–30 балів)	24	48%
Високий (31–40 балів)	10	20%

Як бачимо у табл. 2.3, майже третина військовослужбовців (32%) демонструє низьку здатність до ефективного подолання стресових ситуацій, що проявляється переважно у емоційних коливаннях, швидкій стомлюваності, труднощах прийняття рішень й зниженні ефективності виконання бойових

завдань. Також це свідчить про виснаження адаптаційного ресурсу, підвищену сензитивність до психотравмуючих ситуацій, потребу в негайній психологічній допомозі.

Більшість респондентів (48%) демонструє середній рівень резильєнтності. Такі військовослужбовці здатні адаптуватися до стресу, але потребують додаткових ресурсів та навичок саморегуляції для стабільного функціонування у критичних ситуаціях.

Лише 20% військовослужбовців має високий рівень резильєнтності, більш стійкі до стресу, швидко відновлюються після труднощів та ефективно мобілізують особистісні ресурси для виконання службових завдань.

Таким чином, переважна більшість військовослужбовців має середній чи високий рівень резильєнтності, що є позитивним показником їх здатності протистояти стресу. 32% військовослужбовців із низькою резильєнтністю потребують психологічної підтримки й розвитку навичок стрес-менеджменту для підвищення особистісного ресурсу у бойових умовах.

З метою виявлення взаємозв'язків між резильєнтністю, рівнем бойового стресу та самооцінкою стресостійкості військовослужбовців, нами здійснено кореляційний аналіз Пірсона, результати якого подано в табл. 2.4.

*Таблиця 2.4*

#### Результати кореляційного аналізу

Показники	Рівень бойового стресу	Самооцінка стресостійкості	Резильєнтність
Рівень бойового стресу	1	<b>-0,64</b>	<b>-0,57</b>
Самооцінка стресостійкості	-0,64	1	<b>0,69</b>
Резильєнтність	-0,57	0,69	1

*Примітка: жирний шрифт - статистично-значущі коефіцієнти (при  $p < 0,01$ )*

Результати (див. табл. 2.4) вказують загалом на тісний взаємозв'язок між рівнем стресостійкості, резильєнтністю та бойовим стресом: військовослужбовці із низькою стресостійкістю часто демонструють нижчу резильєнтність, що може знижувати їхню ефективність і збільшувати ризик психоемоційного вигорання.

Негативний кореляційний зв'язок між рівнем бойового стресу й самооцінкою стресостійкості ( $r = -0,64$ ,  $p < 0,01$ ) засвідчує те, що зі зростанням рівня інтенсивності бойового стресу знижуватиметься суб'єктивне відчуття власної здатності протистояти стресу. Тобто, чим вищий бойовий стрес, тим нижча самооцінка стресостійкості. Це означає, що військовослужбовці, які піддаються сильним стресовим реакціям, суб'єктивно оцінюють свої особистісні ресурси як обмежені.

Негативна кореляція між бойовим стресом і резильєнтністю ( $r = -0,57$ ,  $p < 0,01$ ) підтверджує, що підвищення рівня бойового стресу асоціюється із зниженням рівня резильєнтності. Високий стрес послаблює здатність військовослужбовця ефективно адаптуватися та відновлюватися після пережитої кризи.

Водночас, позитивний зв'язок між самооцінкою стресостійкості та резильєнтністю ( $r = 0,69$ ,  $p < 0,01$ ) вказує, що внутрішнє відчуття власних ресурсів тісно пов'язане зі здатністю долати стрес. Військовослужбовці, які більш впевнені у власних особистісних ресурсах подолання труднощів, зазвичай мають і вищий рівень психологічної стійкості.

Таким чином, позитивні особистісні ресурси (резильєнтність та стресостійкість) тісно пов'язані між собою і ослаблюються під впливом сильного бойового стресу. Це підтверджує висновок з попередніх таблиць: у військовослужбовців із середнім або високим стресом часто низька самооцінка власних ресурсів. Результати дослідження підтверджують значення резильєнтності як захисного фактора. Потужна позитивна кореляція між стресостійкістю й резильєнтністю ( $r = 0,69$ ) вказує на те, що розвиток резильєнтності може підвищити суб'єктивну стресостійкість та зменшити

негативний вплив бойового стресу. Відтак, актуальною є необхідність цілеспрямованих психологічних тренінгів для підвищення адаптаційних ресурсів.

Загалом, результати дослідження вказують на дисбаланс між стресовим навантаженням і ресурсами особистості. Хоч більшість має середній рівень бойового стресу, значна частка військовослужбовців не відчуває достатньої стресостійкості, що створює ризик психоемоційного виснаження.

Отримані нами результати є важливими для конкретизації шляхів активізації особистісного ресурсу військовослужбовців в ході виконання ними службових обов'язків. Оскільки, високий бойовий стрес негативно впливає на внутрішнє відчуття ресурсу та здатність відновлюватися, то підвищення резильєнтності та розвитку навичок саморегуляції може пом'якшити негативні наслідки бойового стресу. Результати дослідження дозволяють виділити групи ризику військовослужбовців та сконцентрувати ресурси психологічної підтримки на тих, хто найбільш вразливий.

Виокремлення груп військовослужбовців за рівнем ризику здійснювалося на основі узагальненого аналізу поєднання показників бойового стресу, самооцінки стресостійкості та рівня резильєнтності. Віднесення респондентів до відповідних груп має орієнтовний характер і слугує практичним інструментом для планування психологічної підтримки та визначення пріоритетних напрямів психокорекційної роботи.

Нами виділено наступні групи військовослужбовців за рівнем ризику.

1. Високий ризик психоемоційного виснаження, приблизно 30-35% (за попередньою оцінкою по перетину низької стресостійкості та низької резильєнтності). Таким військовослужбовцям притаманні: середній або високий бойовий стрес + низька/дуже низька стресостійкість + низька резильєнтність. Саме ця група потребує термінової психологічної підтримки, тренінги з розвитку резильєнтності, активізації особистісних ресурсів, навчання саморегуляції та стрес-менеджменту, а також, індивідуальні психокорекційні програми з метою підвищення самовпевненості та ресурсності.

2. Середній ризик (приблизно 40-50% військовослужбовців) для яких характерні: середній бойовий стрес + середня резильєнтність + низька стресостійкість. Ця група потребує профілактичної психологічної роботи, регулярний моніторинг стресових реакцій, розвиток навичок психологічної гнучкості, групових тренінгів з розвитку стресостійкості та навичок психологічної само підтримки, навчання саморегуляції та технік контролю емоцій, психопрофілактика стресових реакцій

3. Низький ризик (близько 20-25% військовослужбовців) для яких характерні: середній/низький бойовий стрес + середня/висока резильєнтність + середня стресостійкість. Для них необхідною є підтримка існуючого рівня стресостійкості та резильєнтності, додаткове навчання стратегій саморегуляції для підвищення ефективності, профілактичні заходи для збереження особистісних ресурсів.

Гіпотези доведено на основі результатів емпіричного дослідження.

### **2.3. Шляхи активізації особистісного ресурсу військовослужбовців у ході виконання ними службових обов'язків**

Аналіз емпіричних даних засвідчив, що рівень психоемоційного виснаження та стресостійкості військовослужбовців безпосередньо впливає на їх особистісний ресурс та ефективність виконання службових обов'язків. Встановлено, що групи військовослужбовців розподіляються за рівнем ризику психоемоційного виснаження, що визначається поєднанням бойового стресу, резильєнтності та стресостійкості. Високий ризик, який охоплює близько 30-35% військовослужбовців, характеризується високим рівнем бойового стресу, низькою стресостійкістю та низькою резильєнтністю. Середній ризик становить 40-50% військових і поєднує середній бойовий стрес, середню резильєнтність та низьку стресостійкість. Низький ризик охоплює 20-25% військовослужбовців, для яких характерні середній або низький бойовий стрес та середня чи висока резильєнтність [11; 7; 58].

Ефективна активізація особистісного ресурсу вимагає диференційованого підходу залежно від рівня ризику, особливостей психічного стану та професійного досвіду військовослужбовців. Теоретичні та практичні дослідження демонструють, що комплексна психологічна підтримка, розвиток резильєнтності, стресостійкості та саморегуляції забезпечує збереження психічного здоров'я і підвищує адаптивні можливості особистості у бойових умовах [16; 47; 23].

Для військовослужбовців групи високого ризику пріоритетними є індивідуальні психокорекційні програми, спрямовані на відновлення та активізацію особистісного ресурсу. До таких заходів належать тренінги з розвитку резильєнтності, навчання технік саморегуляції, стрес-менеджменту, а також заходи щодо підвищення самовпевненості та ресурсності [36; 37; 49]. Психологічна підтримка у формі індивідуальних консультацій дозволяє опрацьовувати наслідки бойового стресу, формувати адаптивні стратегії поведінки та відновлювати психоемоційний баланс [51; 54].

Для військовослужбовців групи середнього ризику оптимальними є профілактичні заходи, що сприяють підтримці існуючого рівня особистісного ресурсу та попередженню його виснаження. Це включає регулярний психологічний моніторинг стресових реакцій, розвиток навичок психологічної гнучкості та групові тренінги з підвищення стресостійкості. Практичні заняття з самопідтримки, навчання технік контролю емоцій та саморегуляції сприяють формуванню адаптивних стратегій у ситуаціях підвищеного бойового навантаження [17; 32; 38].

Військовослужбовці групи низького ризику потребують насамперед підтримки стабільного рівня ресурсів та профілактичних заходів, спрямованих на збереження резильєнтності і стресостійкості. Для них ефективними є програми вдосконалення навичок саморегуляції, стратегій управління психоемоційним станом, а також підтримка соціальної взаємодії в колективі для формування психологічного комфорту та зміцнення ресурсного потенціалу [23; 24; 58].

На рівні колективу ефективною є організація системи соціальної підтримки, яка включає наставництво, роботу психологічних служб у підрозділах та групові заняття, спрямовані на формування командної довіри, взаємопідтримки та колективної стресостійкості. Така підтримка дозволяє оптимізувати взаємодію між військовослужбовцями, підвищує ефективність спільних дій і сприяє мобілізації особистісних ресурсів у складних бойових умовах [18; 20; 44].

Важливе значення мають також психопрофілактичні заходи, що включають інформаційне навчання щодо природних реакцій на стрес, психологічні тренінги з розвитку уваги та концентрації, а також методики відновлення після психоемоційного виснаження [31; 50; 57]. Техніки дихання, релаксації та медитації сприяють регуляції емоційного стану, зменшенню тривожності та підтримці когнітивної функціональності [51; 49].

Комплексний підхід до активізації особистісного ресурсу включає поєднання психопрофілактики, розвитку резильєнтності та стресостійкості, а також соціальної підтримки й індивідуальної роботи з військовослужбовцями. Ефективне застосування таких заходів дозволяє не лише знизити рівень психоемоційного виснаження, а й підвищити професійну ефективність, забезпечити психологічну стабільність і зберегти ресурсний потенціал особистості [16; 23; 58].

Застосування диференційованих стратегій активізації ресурсу сприяє розвитку внутрішніх резервів військовослужбовця, формує психологічну готовність до складних бойових ситуацій, підвищує адаптивність і стійкість до стресових чинників. Своєчасне виявлення груп ризику та цільова психологічна підтримка дозволяють зменшити негативні наслідки бойового стресу та підвищити ефективність виконання службових обов'язків [3; 41; 47].

Особистісні ресурси, що активно мобілізуються, проявляються у підвищеній концентрації уваги, контролі емоцій, гнучкості мислення, здатності до саморегуляції та підтримці мотивації. Це дозволяє військовослужбовцям ефективно реагувати на зовнішні стресові чинники,

підтримувати професійні стандарти та виконувати завдання у складних бойових умовах [7; 13; 58].

Інтеграція психологічної підготовки, тренінгів та соціальної підтримки створює умови для стабілізації психоемоційного стану, відновлення ресурсного потенціалу та формування стійких адаптивних стратегій поведінки [38; 21; 37]. Практичне застосування цих методів у військових підрозділах підтверджує їх ефективність у підвищенні психологічної готовності та ресурсності особистості [36; 54; 49].

Активізація особистісного ресурсу військовослужбовців є комплексним процесом, що потребує врахування індивідуальних характеристик, рівня ризику психоемоційного виснаження та умов бойової діяльності. Диференційований підхід до груп ризику дозволяє цільово впливати на розвиток резильєнтності, стресостійкості та саморегуляції. Високий ризик потребує інтенсивної психологічної підтримки та індивідуальної роботи з військовослужбовцем, середній ризик – профілактичних заходів і групових тренінгів, низький – підтримки стабільного рівня ресурсів і вдосконалення навичок саморегуляції. Соціальна підтримка, психопрофілактика, тренінги з розвитку психологічної гнучкості та стресостійкості сприяють збереженню та мобілізації особистісного ресурсу, підвищують ефективність виконання службових обов'язків, а також сприяють формуванню адаптивних і стійких психологічних стратегій у бойових умовах. Ці результати закладають підґрунтя для подальшого формування практичних рекомендацій щодо психологічного супроводу військових під час виконання ними службових обов'язків [11; 23; 58].

### **Висновки до другого розділу**

З метою вивчення особистісного ресурсу військовослужбовців в ході виконання ними службових обов'язків нами було проведено емпіричне дослідження у якому прийняли участь 50 військовослужбовців Збройних Сил України, більшість з яких мали досвід участі в бойових діях від 1 до 3 років та

виконують службові обов'язки у військових частинах м. Львова та Львівської обл.

Результати емпіричного дослідження дозволили виявити загальну тенденцію до підвищеного психоемоційного навантаження, яка проявляється у високих показниках бойового стресу й низькій самооцінці здатності справлятися зі стресом. Для більшості військовослужбовців притаманний середній рівень бойового стресу, що загалом відображає адаптацію до кризових умов, однак засвідчує поступове виснаження особистісних ресурсів організму. Частина військовослужбовців має високий рівень бойового стресу та потребує негайного психологічного втручання. Незначна кількість військовослужбовців мають низький рівень стресу, що можна пояснити індивідуальними адаптивними особливостями.

У військовослужбовців зафіксовано переважання низького рівня самооцінки стресостійкості. Переважна більшість військовослужбовців має середній чи високий рівень резильєнтності, що є позитивним показником їх здатності протистояти стресу. Майже третина військовослужбовців із низькою резильєнтністю потребують додаткової психологічної підтримки й розвитку навичок стрес-менеджменту для підвищення особистісного ресурсу у бойових умовах.

Кореляційний аналіз дозволив виявити взаємозв'язки між рівнем стресостійкості, резильєнтністю й бойовим стресом: військовослужбовці із низькою стресостійкістю часто демонструють нижчу резильєнтність, що може знижувати їхню ефективність і збільшувати ризик психоемоційного вигорання. Встановлено, негативну кореляцію між рівнем бойового стресу й самооцінкою стресостійкості. Тобто, зі зростанням рівня інтенсивності бойового стресу знижується суб'єктивне відчуття власної здатності протистояти стресу. Військовослужбовці, які відчувають сильні стресові реакції, суб'єктивно оцінюють свої особистісні ресурси як обмежені. Зафіксований негативний зв'язок між бойовим стресом й резильєнтністю, який підтверджує, що підвищення бойового стресу асоціюється зі зниженням рівня резильєнтності.

Високий стрес послаблює здатність військовослужбовця ефективно адаптуватися та відновлюватися після пережитої кризи. Водночас, виявлений позитивний зв'язок між самооцінкою стресостійкості й резильєнтністю вказує, що внутрішнє відчуття власних ресурсів тісно пов'язане зі здатністю долати стрес. Військовослужбовці, які більш впевнені у власних особистісних ресурсах подолання труднощів, зазвичай мають і вищий рівень психологічної стійкості.

Таким чином, позитивні особистісні ресурси (резильєнтність та стресостійкість) тісно пов'язані між собою і ослаблюються під впливом сильного бойового стресу. Загалом, результати дослідження вказують на дисбаланс між стресовим навантаженням і ресурсами особистості. Хоч більшість має середній рівень бойового стресу, значна частка військовослужбовців не відчуває достатньої стресостійкості, що створює ризик психоемоційного виснаження.

Отримані нами результати дозволили конкретизувати шляхи активізації особистісного ресурсу військовослужбовців в ході виконання ними службових обов'язків. У результаті аналізу шляхів активізації особистісного ресурсу військовослужбовців встановлено, що ефективна мобілізація внутрішніх ресурсів залежить від диференційованого підходу до груп ризику та поєднання індивідуальної психологічної підтримки, тренінгів з розвитку резильєнтності і стресостійкості, а також соціальної підтримки в колективі. Високий рівень бойового стресу у поєднанні з низькою стресостійкістю та резильєнтністю потребує цільового впливу через психокорекційні програми, навчання саморегуляції та психопрофілактичні заходи. Для військовослужбовців середнього ризику ефективними є профілактичні тренінги, розвиток психологічної гнучкості та регулярний моніторинг стресових реакцій, тоді як низький ризик передбачає підтримку існуючого рівня ресурсів і вдосконалення стратегій саморегуляції. Комплексне застосування цих заходів сприяє підвищенню адаптивності, професійної ефективності та стійкості до психоемоційного виснаження, формує стабільний ресурсний потенціал і

зкладає основу для подальшого розвитку практичних рекомендацій щодо психологічного супроводу військовослужбовців [11; 23; 36; 58].

## ВИСНОВКИ

1. Проаналізовано теоретичні підходи до поняття особистісного ресурсу у психології та визначено його значення у професійній діяльності військовослужбовців. У межах цього завдання проведено систематизацію наукових поглядів на структуру, функції та компоненти особистісного ресурсу, виділено його ключові складові: резильєнтність, життєстійкість та стресостійкість, а також визначено їхню роль у підтримці адаптивності, професійної ефективності та психологічного благополуччя військовослужбовців [1; 2; 3; 4; 5]. Розкрито взаємозв'язок між ресурсними можливостями особистості та здатністю ефективно реагувати на інтенсивні стресові впливи, що є важливим для прогнозування психологічного стану військовослужбовців у бойових умовах.

2. Вивчено природу та вплив бойового стресу на виснаження і трансформацію особистісних ресурсів військовослужбовців, що дозволило визначити механізми його деструктивної та мобілізаційної дії. Показано, що бойовий стрес формується під дією комплексу факторів, серед яких тривалість перебування в зоні бойових дій, інтенсивність бойових навантажень, фізичне та психоемоційне виснаження, втрата побратимів, моральні та етичні дилеми [2; 3; 5; 25]. Встановлено, що за умов тривалого впливу стресових факторів відбувається поступове виснаження психічних ресурсів, проявами якого є зниження концентрації, порушення когнітивних процесів, емоційна лабільність та зниження адаптивних можливостей. Водночас визначено, що бойовий стрес може слугувати стимулом мобілізації внутрішніх ресурсів і розвитку адаптивних стратегій, що підкреслює необхідність оцінки індивідуального рівня стресостійкості та резильєнтності військовослужбовців [3; 4; 5].

3. Розглянуто резильєнтність, життєстійкість і стресостійкість як ключові складові особистісного ресурсу військовослужбовців та визначено їхню роль у підтримці психологічної стійкості та ефективності професійної діяльності. Показано, що високий рівень цих характеристик сприяє збереженню оптимального психічного стану навіть за умов високого бойового

навантаження, підвищує здатність до саморегуляції та дозволяє більш ефективно виконувати службові обов'язки [4; 5; 7; 23]. Визначено, що недостатній рівень резильєнтності та стресостійкості пов'язаний із підвищеним ризиком психоемоційного виснаження, що підкреслює необхідність систематичного психологічного супроводу та розвитку ресурсних стратегій.

4. Емпірично досліджено особливості особистісних ресурсів військовослужбовців, що дало змогу виокремити три групи за рівнем ризику психоемоційного виснаження: високий, середній та низький ризик. Високий ризик характеризувався поєднанням середнього або високого бойового стресу з низькою стресостійкістю та низькою резильєнтністю, середній ризик – середній бойовий стрес із середньою резильєнтністю та низькою стресостійкістю, а низький ризик – середній/низький бойовий стрес із середнім або високим рівнем резильєнтності та стресостійкості. Це дозволило визначити пріоритетні напрямки психологічної підтримки для кожної групи та підкреслити необхідність індивідуального підходу до розвитку особистісних ресурсів [2; 3; 5].

5. Конкретизовано шляхи активізації особистісного ресурсу військовослужбовців у ході виконання службових обов'язків, які включають регулярний моніторинг психоемоційного стану, використання психопрофілактичних заходів, тренінгів із розвитку резильєнтності та саморегуляції, а також індивідуальні та групові програми психологічної підтримки. Визначено, що активізація ресурсів сприяє підвищенню адаптивних можливостей, стресостійкості та загальної ефективності виконання службових завдань, що є важливим для збереження психічного здоров'я військовослужбовців і підтримки їх професійної компетентності [2; 3; 5; 7].

Таким чином, проведене дослідження дозволило: систематизувати сучасні теоретичні та емпіричні підходи до оцінки особистісного ресурсу військовослужбовців, визначити вплив бойового стресу на трансформацію ресурсів, виокремити групи ризику щодо психоемоційного виснаження, а також окреслити конкретні шляхи активізації особистісних ресурсів для підвищення

психологічної стійкості та професійної ефективності. Отримані результати мають значення для подальшого розвитку наукових досліджень у сфері військової психології та практичного впровадження програм підтримки військовослужбовців.

6.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апальков В. Психологія поведінки військовослужбовця в умовах полону. Вісник Національного університету оборони України. 2020. №55(2), С. 14–22. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-14-22>.
2. Блінов О. А. Особливості проявів стресових станів у військовослужбовців, які приймали участь в збройних конфліктах. Сучасний стан розвитку екстремальної та кризової психології : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції. Харків : НУЦЗУ, 2017. С. 28–29.
3. Блінов О. А. Психологія бойового стресу. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.04 «Медицина психологія». Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, Київ, 2020. 660 с.
4. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми : монографія. К. : Талком, 2016. 246 с.
5. Блінов О.А. Опитувальник бойового стресу Блінова О. А. (ОБСБ) : наук. метод. видання. Київ : Талком, 2019. 36 с.
6. Бойченко А. В. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. Гуманітарні студії: історія та педагогіка: наук. журнал. 2021. № 1(01). С. 125–128. URL: <http://naukskf.wunu.edu.ua/index.php/npskf/issue/view/3>.
7. Бочелюк В., Панов М., Турубарова А. Особливості посттравматичного зростання, життєстійкості, резильєнтності і психологічного благополуччя учасників бойових дій. Перспективи та інновації науки. 2023. № 1(19). С. 436–448.
8. Булах В. П. Стрес та його вплив на організм людини. Медсестринство (3). URL: <https://doi.org/10.11603/2411-1597.2014.3.5113>
9. Бульчик Т. І., Мушкевич В. О. Емоційні та поведінкові прояви військовослужбовців, що перебувають в зоні бойових дій. Психологічні студії:

зб. наук. праць. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Вид. дім «Гельветика», № 1. 2022. С.24–33.

10. Бурлака, В. Б. А. (2025). Хронічний стрес у військовослужбовців як загроза психологічному благополуччю. *Інтеграція науки, освіти та суспільства: виклики, інновації, перспективи розвитку*, 90-94. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/1b7d5c68-8c9d-44af-ab98-26723f1fa0ba/content#page=91>

11. Василенко С. Особливості впливу стресогенних умов професійної діяльності на психіку військовослужбовців Збройних сил України. Вісник Національного університету оборони України. 2020. №. 54(1). С. 45–50. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-54-1-45-50>.

12. Василенко, В. В. (2025). Специфічні особливості емоційної сфери військовослужбовців, які проходять навчальну підготовку перед відправкою на передову. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/12345/25721/%D0%92%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%92.%D0%92..pdf?sequence=1&isAllowed=y>

13. Вірна Ж. П. Життєстійкість як фактор збереження психічного здоров'я і психологічної безпеки в умовах воєнного часу. *Science and society: trends of interaction: collective monograph*. Compiled by V. Shpak; Chairman of the Editorial Board S. Tabachnikov. Sherman Oaks. California: GS Publishing Services, 2023. С. 171-181. URL: <https://doi.org/10.51587/9798-9866-95945-2023-012-171-181>.

14. Волков Д.С., Абатурова О. А. Особливості психічного здоров'я учасників бойових дій ЗС України. 2022. № 3. С. 40-43.

15. Волков О. Психологічний захист військовослужбовців від бойового стресу. Сучасні технології розвитку людини в інтегрованому суспільстві в умовах воєнного стану: Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції, м. Миколаїв, 19 травня 2023 р. / За заг.ред. А.М.

Старевої; упоряд. А.В. Завгородній, С.В. Кандюк-Лебідь, О.А. Шевченко. Миколаїв: МІРЛ та МФК Університету «Україна», 2023. с.186-189.

16. Даценко О.А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія. 2020. №4. С. 22-27.

17. Демидюк В. Особливості психологічного супроводу військовослужбовців із високим рівнем емоційного вигорання. Психологічний журнал. 2022. № 8 (3). С. 46–54. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.3.4>.

18. Жигайло Н., Матеюк О. Психологічний супровід військовослужбовців у зоні ведення бойових дій. Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. 2022. Вип. 13. С. 64–70. URL: <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.8>.

19. Журавльова Л., Кротюк К. Особливості ціннісно-сислової сфери військовослужбовців з різним досвідом участі в бойових діях. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2020. № 12, 10(55). С. 26–36. URL: [http://dx.doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2020.10\(55\).03](http://dx.doi.org/10.31392/npu-nc.series12.2020.10(55).03). 231

20. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: метод. посіб./ О. М. Кокун О. М. та ін. Київ-Одеса: Фенікс, 2022. 128 с.

21. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: метод. посіб./ О. М. Кокун, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська [та ін.]. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.

22. Ільїн Ю. Ю., Мельник І. О. Особистісні зміни військовослужбовців після участі в бойових діях. Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки. Херсон, 2019. № 1. С. 24–30. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/3/3>.

23. Кокун О. М. Діагностика професійної життєстійкості та психофізіологічної стійкості : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 58 с.

24. Кондратюк С.М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. № 4. С. 78-83.

25. Кротюк К. А. Формування бойового стресу військовослужбовцівучасників бойових дій. Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку: Conference or Workshop Item, 7 листопада 2022 року, м.Загреб, Хорватія. 2022. URL: <http://surl.li/sopmw>.

26. Кудренко О. В., Афанасенко В. С. Вплив стрес-факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовців Повітряних Сил (на основі досвіду АТО). Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України. 2018. №2 (31). С. 37–144. doi.org/10.30748/nitps.2018.31.18.

27. Лихва А. І. (2025). Психологічні особливості формування стресостійкості пілотів Арміїської авіації: кваліфікаційна робота бакалавра: 053 Практична психологія. Львів: ЛДУБЖД, 2025. URL: [https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/16562/1/%D0%9B%D0%B8%D1%85%D0%B2%D0%B0\\_%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%B5%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%B0\\_%D0%9A%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%84%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0\\_%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0\\_2025.pdf](https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/16562/1/%D0%9B%D0%B8%D1%85%D0%B2%D0%B0_%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%B5%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%B0_%D0%9A%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%84%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0_%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0_2025.pdf).

28. Логвіна О. А., Данчук Ю. П. Сучасні погляди на вчення про стрес. Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: Зб. наук. праць за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Херсон, 30 вересня – 01 жовтня 2021 р.) / ред. колегія: І. Р. Крупник, О. Є. Блинова, Н. І. Тавровецька (відп. за випуск) та ін. Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2021. С.150-153.

29. Лящ О., Яцюк М. Деструктивний вплив бойового стресу на емоційну сферу особистості військового. *Psychological Prospects Journal*. 2021. №. 37. С. 128-140. 92
30. Михайленко Ю. В. (2025). Психологічна реабілітація та соціальна адаптація військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) в умовах післявоєнного суспільства. URL: [https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/4120/1/%D0%9C%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%B8%CC%86%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%AE%D0%BB%D1%8F\\_%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%84%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%86%20%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0.pdf](https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/4120/1/%D0%9C%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%B8%CC%86%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%AE%D0%BB%D1%8F_%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%84%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%86%20%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0.pdf).
31. Мушкевич В. О. Фрустрація як чинник психоемоційного вигорання військовослужбовців юнацького віку – учасників бойових дій – Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія. Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2023. URL: [https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/24541/1/Mushkevych\\_2023.pdf](https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/24541/1/Mushkevych_2023.pdf).
32. Мушкевич В., Пасічник Л. Психологічні особливості копінгповедінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій. *Психологічні перспективи*. 2022. №. 40. С. 104–120. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-mus>.
33. Наконечна М. Психологічні особливості інтерсуб'єктної взаємодії. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. Вип. 17 (62). 2022. С. 60–71. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2022.17\(62\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2022.17(62).06) .
34. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
35. Олексієнко Б. Реадаптація учасників бойових дій: психологічний аспект. *Збірник наукових праць Національної академії Державної*

прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки. 2020. №. 12, (1). С. 204–218. URL: <http://dx.doi.org/10.32453/5.v12i1.147>.

36. П'янківська Л. В. Психологічна профілактика синдрому «емоційного вигорання» у курсантів вищих навчальних закладів МВС України : дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.09/ Нац. ун-т оборони України ім. Івана Черняховського. Київ, 2019. 196 с. URL: <https://nuou.org.ua/assets/dissertations/diser/diser-piankivska.pdf>

37. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки: Методичний посібник / [О.М. Кокун, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко]; За ред. В.М. Мороза. К.: НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.

38. Приходько І. І. Профілактика та контроль бойового стресу у військовослужбовців: систематизація досліджень. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2021. № 1 (64). С. 193–215. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.12>

39. Приходько І. І. Система профілактики та контролю бойового стресу у військовослужбовців. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України: електронне фахове видання. Серія: Психологія. 2018. Вип. 1. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn\\_2018\\_1\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2018_1_13).

40. Профілактика відхильної поведінки у військовослужбовців: навч.-метод. посіб./ А. М. Романишин, Т. М. Мацевко, О. С. Капінус [та ін.]. Львів: НАСВ, 2017. 159 с.

41. Пузирьов Є.В., Ізвєков В.В. Бойовий стрес та його наслідки для військовослужбовців. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія. 2023. №1. С. 203-209. URL: [https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1\\_2023/33.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/1_2023/33.pdf).

42. Реабілітація військовослужбовців в Україні. Загальні проблеми та особливості організації під час воєнного стану. Київ. ВД «Професіонал», 2022. 406 с. URL: <https://jurkniga.ua/contents/reabilitatsiya-viyskovosluzhbovtziv>

vukraini-zagalni-problemi-ta-osoblivosti-organizatsii-pid-chas-voienno-go-stanu.pdf.

43. Соціально-психологічна адаптація ветеранів АТО: проблеми і шляхи їх вирішення / Ресурсний центр Гурт. URL: <https://gurt.org.ua/articles/32262>.
44. Стасюк В.В. Організаційні принципи та напрямки діяльності щодо профілактики психічних розладів в умовах підготовки до ведення бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2017. Вип. 5 (36). С. 295–301.
45. Ткаченко, В. І., Костюкова, Н. В. До проблеми організації психологічної підготовки до бойових дій в арміях країн НАТО. *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. № 2(50). С. 119–126. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2018-50-2-119-126>.
46. Тютюнник Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. С. 106-115.
47. Тютюнник Л. Способи формування стресостійкості особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 70(6). С. 182–189. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-182-189>.
48. Федоренко Р. П., Коширець В. В., Шкарлатюк К. І. Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців із суїцидальною поведінкою, детермінованою сімейною ситуацією. *Наукові перспективи. Серія: Державне управління. Серія: Право. Серія: Економіка. Серія: Медицина. Серія: Педагогіка. Серія: Психологія*. № 8 (26). 2022. С. 408–421. URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-8\(26\)-408-421](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-8(26)-408-421).
49. Філіппова, В. В. (2024). Психологічна корекція бойового стресу у військовослужбовців. URL: <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/3962/1/%D0%9A%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%84%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0%20%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%>

D1%82%D0%B0%20%D0%A4%D1%96%D0%BB%D1%96%D0%BF%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%92%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D1%80%D1%96%D1%8F.pdf.

50. Фінів О. Я. Психозахист і стресостійкість особистості: теоретикоємпіричний ракурс. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія: Психологія. 2016. № 1. С. 258–268. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/900>.

51. Христюк О. Техніки відновлення на етапі психологічної реабілітації учасників бойових дій. зб. наук. праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки. 2020. № 14, 3. С. 317– 29. URL: <http://dx.doi.org/10.32453/5.v14i3.233>.

52. Цихоня, В., & Мунк, Е. (2014). Пам'ятка про посттравматичний стресовий розлад. Мистецтво лікування, (7-8), 113-114.

53. Шаповал В. Поняття «Професійна реабілітація учасників бойових дій ЗСУ». Теорія та методика навчання та виховання. 2021. № 51. С. 185–192. URL: <http://dx.doi.org/10.34142/23128046.2021.51.17>.

54. Шевчук А. А. Психологічні особливості прояву бойового стресу у військовослужбовців залежно від досвіду ПТСР. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.(м. Вінниця, 29 берез. 2024 р.).–Вінниця: ХНУВС, 2024. С. 304-307.

55. Шиделко А. В. Характеристика, сутність і зміст поняття «бойовий стрес». International scientific innovations in human life. Proceedings of the 7th International scientific and practical conference. Cognum Publishing House. Manchester, United Kingdom. 2022. Pp. 539–545. URL: <https://sci-conf.com.ua/viimezhdunarodnaya-nauchno-prakticheskaya-konferentsiya-internationalscientific-91-innovations-in-human-life-19-21-yanvaryaya-2022-goda-manchestervelikobritaniyaarhiv/>.

56. Шиделко А. Наслідки впливу бойового стресу на психологічний стан особистості військовослужбовця. *Перспективи та інновації науки. Серія*

«Педагогіка, Серія «Психологія», Серія «Медицина». № 1(6), 2022. С. 476-486.  
URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-1\(6\)-4](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-1(6)-4).

57. Шиделко, А. В., & Солодкевич, А. І. (2025, October). Особливості впливу воєнного стрету на психічне здоров'я особистості. In *The 2 nd International scientific and practical conference "Innovations of modern science and education"* (October 29-31, 2025) Perfect Publishing, Vancouver, Canada. 2025. 734 p. (p. 562).

58. Шляхова, Є. Д. (2025). Особистісні ресурси військовослужбовців як чинник подолання складних життєвих ситуацій. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/bitstream/12345/25983/1/%D0%A8%D0%B%D1%8F%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%84.%D0%94.pdf>.

59. Шуляк О. О. Основні принципи профілактики та корекції наслідків бойового стресу у військовослужбовців. Сучасні проблеми науки. Секція: Управління та адміністрування в авіаційній галузі. Матеріали XXII Міжнародної науково-практичної конференції. (м. Київ, 13 трав. 2022 р.). Київ : Національний авіаційний університет, 2022. С.45-47.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### ОПИТУВАЛЬНИК БОЙОВОГО СТРЕСУ БЛІНОВА О.А. (ОБСБ)

##### Інструкція

Будь ласка, ознайомтеся із запропонованими питаннями для відповідей. Виберіть такий варіант власної думки із запропонованої п'ятибальної шкали, що найбільш розкриває її зміст. В бланку відповідей в кожній колонці праворуч від порядкових номерів позначте вибрану вами цифру:

- 5 – абсолютно вірно;
- 4 – скоріше, вірно;
- 3 – частково вірно, частково невірно;
- 2 – скоріше, невірно;
- 1 – абсолютно невірно.

##### Текст опитувальника

1. Моя діяльність проходила в умовах загрози для життя.
2. У мене немає традицій і ритуалів, яких я люблю дотримуватися.
3. Несподіваність сприяє виникненню непередбачуваної поведінки.
4. Моя діяльність в умовах дефіциту часу приводила інколи до негативних наслідків.
5. Я швидко реаую на різкі звуки, що нагадують травматичні події минулого.
6. Я рідко відчуваю до себе турботу близьких людей.
7. Нестандартний перебіг подій задає багато клопоту.
8. Підвищення мною темпу дій сприяє швидкому розвитку втоми.
9. Я намагаюся уникати спогадів про травматичні події.
10. Для мене не важлива взаємна допомога та підтримка.
11. Я втрачаю самовладання коли бачу невідповідальність посадових осіб.
12. Надлишок інформації ускладнює процес адаптації.
13. Я відчуваю провину за деякі вчинки, що робив раніше.
14. Імпровізація не моя стихія.
15. Згадка про діяльність в екстремальних умовах викликає у мене негативні емоції.
16. Виконання декількох справ одночасно підвищує ризик помилок в управлінні.
17. Інколи я відчуваю відчуженість до людей.
18. Для мене не важлива точна оцінка ситуації.
19. Буває, що я втомлююсь від служби.

